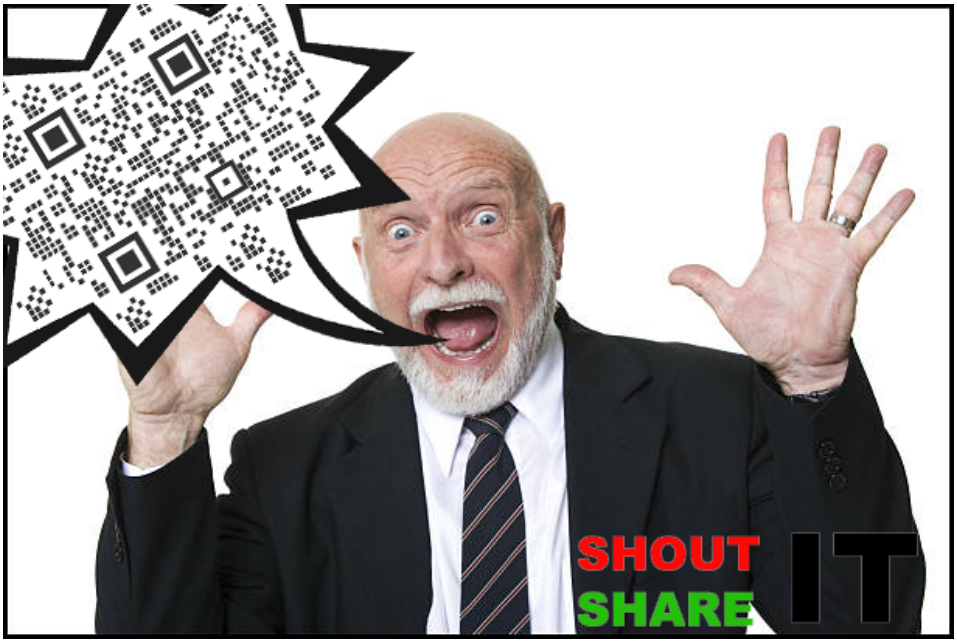
100 РЕЦЕПТОВ ФРАНЦУЗСКОЙ КУХНИ


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В брошюре даются рецепты французской кухни и приёмы приготовления пищи в кастрюле-скороварке.

- 100 рецептов французской кухни
  - ВСТУПЛЕНИЕ
  - СУПЫ
    - БУЛЬОН МЯСНОЙ (20 мин)
    - ЩИ ИЛИ БОРЩ (20 мин)
    - БУЛЬОН КУРИНЫЙ (30 мин)
    - СУП ИТАЛЬЯНСКИЙ (40 мин)
    - СУП ИЗ ЛИСТЬЕВ РЕДИСА (15 мин)
    - СУП-ЖИЛЬЕН (20 мин)
    - СУП ЛУКОВЫЙ (10 мин)
    - СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ (10 мин)
  - БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ
    - ЖАРКОЕ ПО-БЕАРНСКИ (50 мин)
    - ГУЛЯШ ПО-ВЕНГЕРСКИ (45 мин)
    - ВАРЕНОЕ МЯСО (60 мин)
    - РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ (30 мин)
    - ГОВЯЖИЙ КАРБОНАТ (60 мин)
    - ЖАРКОЕ (10 мин на 1 кг)
    - ТУШЁНОЕ МЯСО (35 мин)
    - ГОВЯЖЬИ ПОЧКИ (20 мин + 10 мин)
    - ГОВЯЖЬИ МЕДАЛЬОНЫ В ГОРЧИЦЕ (5 мин)
    - ВАРЁНЫЙ ЯЗЫК (ГОВЯЖИЙ, БАРАНИЙ, СВИНОЙ) (60 мин)
    - ГОВЯЖИЙ СТУДЕНЬ (2 часа)
  - БЛЮДА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ
    - БЛАНКЕТ С КАРТОФЕЛЕМ (20 мин)
    - ТЕЛЯЧЬИ РЕБРА (10 мин)
    - ЭСКАЛОПЫ ПО-ЛУКУЛЛОВСКИ (5 мин)
    - ТЕЛЯТИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ (25 мин + 10 мин)
    - РУЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ (15 мин)
    - ЖАРКОЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ (25 мин)
    - ЛЕТНЕЕ ЖАРКОЕ (20 мин)
    - ЖАРКОЕ ПО-ТУРЕНСКИ (30 мин)
    - ТЕЛЯЧЬИ НОЖКИ С ОЛИВКАМИ
    - ТЕЛЯЧЬИ НОЖКИ ПОД СОУСОМ (45 мин)
    - ТЕЛЯЧЬЯ ГОЛОВА (40 мин)
    - ЖАРКОЕ С КРАСНЫМ МОЛОТЫМ ПЕРЦЕМ (15

мин)
    - ТЕЛЯЧЬЕ ИЛИ ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ (45 мин)
- БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ
    - БЛАНКЕТ (25 мин)
    - БАРАНЬЯ ЛОПАТКА ИЛИ МЯКОТЬ (35 мин)
    - ЖАРКОЕ ИЗ БАРАНИНЫ (40 мин)
    - БАРАНИНА ПО-ВЕНГЕРСКИ (20 мин)
    - РАГУ ПО-ИРЛАНДСКИ (45 мин)
    - ЖАРКОЕ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ (30 мин)
    - БАРАНЬЯ НОГА ПО-АНГЛИЙСКИ (на каждые 400 г — 5 мин)
    - ЖАРКОЕ С ОВОЩАМИ (30 мин)
    - БАРАНИНА С ФАСОЛЬЮ (25 мин)
- БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ
    - СОЛОНИНА (1 час 10 мин)
    - СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ ПО-ФЛАМАНДСКИ (10 мин)
    - СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ НА РЁБРАХ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (8 мин)
    - СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ (14 мин)
    - ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ (30 мин)
    - ЖАРКОЕ ПО-ШВЕДСКИ (40 мин)
    - ЖАРКОЕ В МОЛОКЕ (30 мин)
    - ЖАРКОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (30 мин)
    - ЖАРКОЕ С АПЕЛЬСИНАМИ (30 мин)
- БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ
    - РАГУ ИЗ ГУСЯ (30 мин)
    - УТКА ТУШЁНАЯ (15-18 мин)
    - УТКА С ОЛИВКАМИ (15-18 мин)
    - КУРИЦА ПО-БАСКСКИ (36 мин)
    - КУРИЦА В СМЕТАНЕ (15 мин)
    - КУРИЦА-ФАРСИ (18 мин)
    - ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА (25 мин)
    - РАГУ ИЗ ИНДЕЙКИ (25 мин)
- БЛЮДА ИЗ ДИЧИ
    - РАГУ ИЗ КРОЛИКА ПО-ИСПАНСКИ (20 мин)
    - РАГУ ИЗ КРОЛИКА (15 мин)
    - ЗАЯЦ В ГОРЧИЦЕ (45 мин)
    - ЖАРКОЕ ИЗ КАБАНА (30 мин)
    - КУРОПАТКА С КАПУСТОЙ (30 мин)
- ОВОЩНЫЕ БЛЮДА И ГАРНИРЫ
    - МОРКОВЬ В СМЕТАНЕ (10-15 мин)
    - ХОЛОДНАЯ МОРКОВЬ (20 мин)
    - КОРЕНЬ СЕЛЬДЕРЕЯ (10 мин)
    - ПЮРЕ ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ (10 мин)

- ОТВАРНАЯ КАПУСТА (10 мин)
- КРАСНАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ (25 мин)
- ТУШЁНАЯ КАПУСТА (50 мин)
- БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА (5 мин)
- ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПАРОВАЯ (4 мин)
- ТЫКВА ПО-МОНАКСКИ (5 мин)
- ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ (10 мин)
- ШПИНАТ В СОКЕ (20 мин)
- ФАСОЛЬ (молодая — 8 мин, сухая — 45 мин)
- ЗЕЛЁНАЯ ФАСОЛЬ НА ПАРУ (10 мин)
- ЗЕЛЁНАЯ ФАСОЛЬ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ (10 мин)
- ГОРОХ ПО-КАТАЛОНСКИ (1 час 15 мин)
- ГОРОШЕК ПО-КРЕСТЬЯНСКИ (10 мин)
- СВЕЖИЙ ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК ПО-ПАРИЖСКИ (12-15 мин)
- КАРТОФЕЛЬ В МУНДИРЕ (10-12 мин)
- КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ (10 мин)
- КАРТОФЕЛЬ С САЛОМ (10 мин)
- КАРТОФЕЛЬ С ПОМИДОРАМИ (15 мин)
- ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ (15 мин)
- ПОМИДОРЫ ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ (5 мин)
- ЛУК-ПОРЕЙ С ВЕТЧИНОЙ (8+15 мин)
- РИС (6-7 мин)
- РИС В МОЛОКЕ (10 мин)
- ЛЕТНИЙ САЛАТ (6 мин)
- САЛАТ ПО-АРГЕНТИНСКИ (15 мин)

100 рецептов французской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Каждая хозяйка, имеющая скороварку, уже оценила её несомненные преимущества перед обычной кастрюлей. Продукты в кастрюле-скороварке варятся значительно быстрее. Картофель варится 5-8 мин вместо 20-30 мин в обычной кастрюле, горох 10-15 мин вместо 60-90 мин, мясо 25-30 мин вместо 60-80 мин. В скороварке можно варить, тушить и готовить пищу на пару. В такой пище лучше сохраняются витамины, вкус, аромат и даже цвет продуктов.

Но каждая хозяйка, купившая скороварку, сталкивается поначалу с известными трудностями из-за того, что не имеет специального рецептурного пособия, позволяющего ей начать готовить наверняка, не прибегая к экспериментированию. Мы надеемся, что сборник наших рецептов поможет на первых порах тем, кто не вполне ещё освоил приёмы приготовления пищи в кастрюле-скороварке. Прежде чем вы познакомитесь с предлагаемыми рецептами, запомните следующее:

— Наши рецепты даются в расчёте на четыре порции.

— Отсчёт времени ведётся от начала шипения, с этого же момента убавьте огонь.

— Жидкость не должна превышать 2/3 объёма скороварки.

— Если хотите приготовить некоторое количество тарелок супа, влейте в скороварку соответствующее количество воды (испарение практически равно нулю).

— Если готовите продукты, имеющие свойство разбухать (рис, фасоль и пр.), налейте в кастрюлю воды до 1/2.

— Мы не даём рецептов приготовления рыбы, так как скороварка, как правило, в доме одна, а запах от рыбы трудно удалим, к тому же приготовление рыбных блюд не требует много времени. Если вы всё же решили приготовить рыбу в скороварке, то после приготовления немедленно освободите кастрюлю и вскипятите в ней немного уксуса, а для удаления запаха в кухне сожгите кусочек сахара или кусочек кожицы лимона.

Ещё несколько советов:

— Прежде чем приступить к пользованию кастрюлей, вскипятите в ней в открытом виде молоко с тем, чтобы в дальнейшем металл не тускнел.

— В случае если пар выходит из-под крышки, а не через клапан, снимите кастрюлю с огня, охладите дно в холодной воде, сбросьте пар, установите крышку на место и как следует заверните ручку. Не забудьте при этом проверить проходимость аварийного клапана.

— Если в процессе приготовления блюда нужна равновременная закладка продуктов (например, картофеля за 10 мин до окончания положенного времени), то кастрюлю надо снять с огня, налить в тазик (или раковину) холодную воду, поставить в неё кастрюлю и сбросить пар через рабочий клапан до прекращения кипения, после чего открыть крышку.

— Если рабочий клапан не шипит или в прорези его не появляются капли, а при поднятии его вы не слышите характерного звука, значит он непроходим и его нужно промыть. Но в случаях, когда вы готовите блюда без добавления жидкости или с очень малым её количеством, такое состояние нормально. Практически при поднятии рабочего клапана в условиях его проходимости шипение, хоть и слабое, всегда раздаётся.

— В случае, когда резиновая прокладка становится длиннее, чем её ложе, либо теряет свою эластичность, необходимо заменить её на запасную, предварительно подержав в мыльной тёплой воде, затем вложить в канал и сантиметр за сантиметром вдавливать с помощью деревянной ложки.

— После каждого употребления скороварку необходимо тут же освободить, недопустимо хранить в ней готовое блюдо до другого дня, особенно если оно было приготовлено с горчицей, сметаной, помидорами или капустой. Переложите блюдо в эмалированную кастрюлю, если вы хотите оставить его до вечера или на сутки.

— Клапаны после каждого употребления кастрюли промывают под мощной водяной струёй или железной проволокой.

— После мытья оставьте кастрюлю просохнуть на воздухе.

— В комплекте к отечественной скороварке имеется вкладыш-решётка для приготовления продуктов на пару, но она годится лишь для крупных продуктов (картофель, овощи целиком, мясо большими кусками, котлеты и т.д.). А вот для приготовления риса, фасоли и прочих продуктов мы рекомендуем обзавестись дуршлагом, подходящим по диаметру, у которого следует удалить ручку, а вместо неё приделать другую — для удобства извлечения из кастрюли (можно проделать дополнительные отверстия в боковых стенках). Такой дуршлаг удобно устанавливать на имеющуюся решётку.

— Для отсчёта точного времени обзаведитесь на кухне часами (а лучше всего установите будильник с момента начала шипения рабочего клапана).

СУПЫ

БУЛЬОН МЯСНОЙ (20 мин)

Вымыть мясо и положить в скороварку, залив водой не более чем до 2/3 кастрюли. Вскипятить в открытом виде и снять пену. Затем посолить, положить перец горошком, зелень, луковицу целиком, сняв верхний слой кожуры, резаную морковь. Закрыть крышку и варить бульон 20-25 мин.

ЩИ ИЛИ БОРЩ (20 мин)

Заправить сваренный мясной бульон и варить в открытой кастрюле. Заправка для щей: резанные соломкой капуста, картофель, помидоры, болгарский перец.

Заправка для борща: резаные и предварительно тушенные на сковородке овощи — свёкла, помидоры, морковь и резаные, но не тушёные капуста и картофель. Варить до готовности.

В борщ можно добавить немного сахарного песку для остроты.

БУЛЬОН КУРИНЫЙ (30 мин)

• Потроха от 1 или 2 куриц • крылья, ножки, шея • 1 морковь • 1 пучок зелени • 1 луковица • 2 гвоздики • 1 ветка сельдерея • 0, 5 литра воды • соль • перец •

Вскипятить воду с овощами, посолить, поперчить. В кипяток положить потроха и перечисленные части курицы. Закрыть и варить 15-20 мин. Затем открыть и положить вермишель или лапшу и варить ещё 10 мин в закрытом виде.

СУП ИТАЛЬЯНСКИЙ (40 мин)

• 125 г зелёной фасоли • 125 г моркови • 125 г лука-порея • 125 г репы • 125 г корня сельдерея • 2 ст. ложки томатной пасты • 2 зубчика чеснока • 50 г сливочного масла • 50 г тонких макарон • 50 г тёртого швейцарского сыра • 2 литра воды • соль • перец •

Вскипятить воду. Очистить и мелко порезать овощи. Положить в воду, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и варить суп 30 мин. Снять с огня. Подождать открывать ещё 10 мин. Затем положить разломанные макароны, масло. Кипятить ещё 10 мин. Снять с огня. Перед подачей заправить суп мелконарезанным чесноком, томатной пастой и тёртым сыром.

СУП ИЗ ЛИСТЬЕВ РЕДИСА (15 мин)

• Зелень пучка редиса со стеблями • 2 луковицы • 30 г сливочного масла • 0, 5 литра воды • соль •

Крупно порезать вымытую зелень и лук, потушить в открытой скороварке в масле в течение 5 мин. Вскипятить отдельно 1 , 5 л подсоленной воды и залить ею овощи в кастрюле. Закрыть кастрюлю и варить суп 10 мин.

СУП-ЖИЛЬЕН (20 мин)

• 200 г репы • белая часть от 2 шт. лука-порея • 5 листьев капусты • 250 г картофеля • 50 г сливочного масла • 1 , 5 литра воды • соль •

Натереть или тонко нашинковать репу, тонко порезать порей и капусту. Слегка потушить в кастрюле с маслом. Закрыть кастрюлю и тушить ещё 5 мин. Открыть кастрюлю, влить воду, положить картофель, нарезанный мелкими кубиками. Посолить, закрыть и варить ещё 15 мин.

СУП ЛУКОВЫЙ (10 мин)

• 125 г лука • 80 г сливочного масла • 1 ст. ложка муки • 50 г тёртого швейцарского сыра • 1,5 литра воды • соль • порей • гренки •

Поджарить в сковородке на 30 г масла нарезанный лук до розового цвета, посыпать мукой и помешивать деревянной ложкой до тех пор, пока масса не станет коричневой. Залить её холодной водой, Закрыть крышкой и варить суп 10 мин. Поджарить тонкие ломтики белого хлеба на сковородке. Положить в каждую тарелку гренки, залить готовым супом, посыпать сыром.

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ (10 мин)

• Мясной бульон (см. выше) • 400-500 г щавеля • 500 г картофеля • 4 сваренных вкрутую яйца • сметана для заправки • соль •

Приготовить мясной бульон, как указано выше. Щавель перебрать, промыть, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Нарезанные щавель и картофель положить в горячий бульон, посолить и варить 10 мин. В каждую тарелку положить разрезанное пополам яйцо, залить супом и заправить сметаной.

БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ

ЖАРКОЕ ПО-БЕАРНСКИ (50 мин)

• 800 г мякоти мяса • 200 г сырого окорока • 2 ст. ложки муки • пучок зелени • соль • перец • Для маринада: 0, 5 литра красного сухого вина • 2 ст. ложки растительного масла • 1 луковица • 1 зубчик чеснока • лавровый лист • перец • гвоздика •

Нарезать мясо кубиками в 5 см и замариновать на ночь. Нарезать окорок и положить на дно скороварки, сверху положить отжатое от маринада мясо. Посыпать мукой. Смочить слегка маринадом. Посолить. Добавить пучок зелени. Закрыть кастрюлю и тушить мясо 50 мин.

ГУЛЯШ ПО-ВЕНГЕРСКИ (45 мин)

• 700 г говяжьего рагу • 150 г сырой грудинки • 500 г лука • 30 г сливочного масла • 1 или 2 кофейные ложки красного молотого перца • 1 чашка сметаны • 1 кг картофеля • соль •

Нарезать мясо и грудинку на кусочки. Мелко нарезать лук. Растопить масло в скороварке. Положить в неё мясо и лук, посолить, посыпать красным перцем. Влить немного воды. Закрыть и тушить мясо 35 мин. Открыть, вложить сверху решётку. На неё положить очищенный картофель. Закрыть и тушить ещё 10 мин. Подавать, полив блюдо сметаной.

ВАРЕНОЕ МЯСО (60 мин)

• 800 г говяжьего бедра с мозговой костью • 3 шт. лука-порея • 4 моркови • 2 репы • 1 ветка сельдерея • 1 луковица • 1-2 гвоздики • 1 зубчик чеснока • 1 кг картофеля • пучок зелени • соль • перец •

В скороварке вскипятить 2 л воды с указанными выше овощами (гвоздику воткнуть в луковицу). Когда вода закипит, положить в неё мясо целиком. Закрыть и варить 40 мин. Затем положить в кастрюлю картофель и варить ещё 10 мин. Вынуть мясо, положить на блюдо и обложить овощами.

Бульон можно заправить вермишелью, которую варить в открытой кастрюле ещё 5 мин.

РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ (30 мин)

• 800 г говяжьего рагу • 50 г сливочного масла • 1 ст. ложка муки • 100 г сливок • 1 луковица • 800 г помидоров • 1 кг картофеля • 2 дольки чеснока • лавровый лист • гвоздика • петрушка • соль • перец •

Растопить масло в сковородке и обжарить на нём мясо. Положить разрезанную на 4 части луковицу. Ошпарить помидоры кипятком, сразу же очистить от кожицы и разрезать на 8 частей. Вынуть косточки из сливок. Посыпать мясо мукой. Помешать. Положить помидоры, чеснок, зелень, лавровый лист, гвоздику, сливки, перец. Посолить. Закрыть кастрюлю и тушить рагу до 20 мин. Очистить и помыть картофель, разрезать на 4 части. Положить на мясо сверху. Снова закрыть кастрюлю и варить рагу ещё 10 мин.

ГОВЯЖИЙ КАРБОНАТ (60 мин)

• 600 г мякоти мяса • 75 г сливочного масла • 300 г лука • 0, 5 литра пива • пучок зелени • соль • перец • 1 кг картофеля •

Нарезать мясо тонкими ломтиками. Подрумянить в скороварке на 50 г сливочного масла. В скороварку положить нарезанный лук, 25 г масла, сверху поместить подрумяненное мясо. Полить пивом, посолить, поперчить, положить зелень. Закрыть и тушить 50 мин. Затем открыть и положить нарезанный на половинки картофель. Снова закрыть и варить ещё 10 мин.

ЖАРКОЕ (10 мин на 1 кг)

• 1 кг вырезки • 30 г сливочного масла • 1 маленькая луковица • соль • перец •

В скороварке разогреть масло и как следует обжарить в нём мясо со всех сторон. Положить туда же луковицу, разрезанную на 4 части, посолить, поперчить. Если мясо имеет жир с одной стороны, то положить его жиром на дно. Закрыть кастрюлю. Тушить ровно 10 мин. Можно одновременно на решётке поместить над мясом картофель, посолить, либо обжарить картофель предварительно и положить его вокруг мяса.

ТУШЁНОЕ МЯСО (35 мин)

• 4 кусочка мяса (антрекоты) • 50 г сливочного масла • 4 моркови • 2 большие луковицы • 1 стакан сметаны • пучок зелени • соль • перец •

Масло растопить в кастрюле и обжарить в нём со всех сторон мясо. Затем вынуть его и на его место положить нарезанные лук и морковь. Когда овощи хорошо обжарятся, положить сверху сметану и мясо, посолить, поперчить и посыпать зеленью. Закрыть кастрюлю и тушить мясо 35 мин. Можно подавать с картофелем, приготовленным на пару, как это описано в предыдущем рецепте.

ГОВЯЖЬИ ПОЧКИ (20 мин + 10 мин)

• 500 г почек • 30 г сливочного масла • 250 г свежих грибов • 1 кофейная ложка муки • 1 луковица • 0, 5 стакана сметаны • 0, 5 стакана воды • соль • перец •

Грибы должны быть мелкими, чтобы их можно было положить целиком, отрезав нижнюю часть ножек. Почки порезать крупными кусочками. В скороварке растопить масло и подрумянить в нём нарезанные почки со всех сторон. Добавить нарезанную луковицу и муку. Помешать деревянной ложкой. Влить сметану, посолить, поперчить. Снова помешать. Положить грибы, залить водой. Закрыть кастрюлю и тушить почки 20 мин. Затем снять с огня и не открывать кастрюлю ещё 10 мин.

ГОВЯЖЬИ МЕДАЛЬОНЫ В ГОРЧИЦЕ (5 мин)

• 4 плоских куска мяса • 6 горчичных ложек горчицы • 70 г сливочного масла • 250 г свежих грибов • 0, 5 стакана сметаны •

Медальон посолить и поперчить, смазать горчицей. Обжарить в скороварке на масле, положить грибы, полить сметаной, закрыть крышкой и тушить 5 мин.

ВАРЁНЫЙ ЯЗЫК (ГОВЯЖИЙ, БАРАНИЙ, СВИНОЙ) (60 мин)

• 1 большой язык или 2-4 маленьких • 100 г грудинки • 2 моркови • 2 луковицы • соль •

Язык тщательно вымыть. Вскипятить в скороварке воду, положить в неё языки. Закрыть крышкой и варить 10 мин. Вынуть языки и очистить от кожи. Очистить скороварку, положить в неё нарезанное сало вместе с морковью и луком, нарезанными кружочками. Сверху положить языки. Посолить. Влить 2 стакана воды. Закрыть и варить 60 мин. При подаче можно полить томатным соусом.

ГОВЯЖИЙ СТУДЕНЬ (2 часа)

• 1 говяжья или 2 свиные ноги • 700-800 г мякоти говядины • соль • перец горошком • чеснок • 1 луковица • лавровый лист •

Положить в скороварку ножки и мясо. Залить водой и вскипятить. Снять пену. Посолить. Добавить перец, лавровый лист. Закрыть и варить 2 часа. Открыть. Остудить. Отделить мякоть от костей и вместе с мясом порубить. На дно блюда положить мясо и нарезанный чеснок, залить бульоном, предварительно процедив его. Поставить в холодное место. Подавать студень с хреном.

БЛЮДА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

БЛАНКЕТ С КАРТОФЕЛЕМ (20 мин)

• 800 г паховой части телятины • 800 г картофеля • 1 луковица, в которую воткнуть 4 гвоздики • 1 долька чеснока • 1 пучок зелени • соль • перец • Для белого соуса: 40 г муки • 50 г сливочного масла • 1 , 5 чашки бульона • 1 желток •

2 литра воды вскипятить в скороварке с зеленью, луком, чесноком, солью, перцем. Положить в кипяток мясо. Сверху на решётке поместить картофель. Посолить, поперчить. Закрыть и варить 20 мин. В это время приготовить соус: на медленном огне растопить сливочное масло с мукой и, помешивая, довести смесь до розового оттенка. Охладить. Добавить мясной бульон из скороварки. Снять с огня и, быстро мешая, добавить желток. Подавать бланкет, полив соусом.

ТЕЛЯЧЬИ РЕБРА (10 мин)

• 4 толстых телячьих ребра • 4 тонких ломтика копчёного окорока • 50 г сливочного масла • 50 г тёртого швейцарского сыра • 1 ломтик свиного сала • 1 лимон • соль • перец •

В маленькую кастрюлю с холодной водой положить окорок, вскипятить. Слить бульон. Разрезать до кости мясо на рёбрах. Вложить в каждое по кусочку окорока с двумя щепотками сыра, поперчить. Сложить. Обжарить ребра на масле в скороварке до образования румяной корочки. Посолить. Поперчить. Положить сверху сало. Посыпать остатки сыра. Положить по кусочку масла на ребра. Летом на каждое ребро можно положить по помидору. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить блюдо 10 мин. Перед подачей на стол сбрызнуть лимоном и поставить на 5 минут в духовку.

ЭСКАЛОПЫ ПО-ЛУКУЛЛОВСКИ (5 мин)

• 4 телячьих эскалопа • 40 г сливочного масла • 4 ломтика бекона • 4 ломтика швейцарского сыра • перец • соль •

Растопить в скороварке масло, положить в него эскалопы, посолить, на каждый положить по куску бекона и сыра. Поперчить. Жарить в открытой кастрюле 5 мин. Затем закрыть и жарить ещё 5 мин. Подавать, полив полученным соусом.

ТЕЛЯТИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ (25 мин + 10 мин)

• 1 кг телятины • 50 г сливочного масла • 250 г чернослива • 50 г изюма • 1 ст. ложка муки • 1 кг моркови • 100 г лука • 1 /4 литра воды • пучок зелени • соль • перец •

Замочить в холодной воде на несколько часов изюм и чернослив. В скороварке подрумянить на масле телятину, затем положить лук и морковь, нарезанные кружочками. Посыпать мукой, помешать и влить воду. Вскипятить, посолить, поперчить, добавить зелень. Закрыть и тушить 25 мин. Открыть и положить изюм и чернослив. Закрыть снова и тушить ещё 10 мин.

РУЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ (15 мин)

• 4 тонкие телячьи отбивные • 50 г сливочного масла • 4 тонких ломтика копчёного окорока • 1 луковица • пучок зелени • 0, 5 стакана сметаны • 1 ст. ложка муки • соль • перец •

Отбивные поперчить, но не солить. На каждую положить по кусочку окорока, свернуть и обвязать ниткой. В скороварке растопить масло и подрумянить на нём рулеты вместе с луком, разрезанным на 4 части. Посыпать мукой, помешать, полить сметаной. Закрыть и тушить 15 мин. Перед подачей снять нитки, вынуть зелень и гарнировать рулеты рисом или жареным картофелем.

ЖАРКОЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ (25 мин)

• 1 кг телятины • 50 г сливочного масла • 1 луковица • соль • перец •

Обжарить на масле в скороварке мясо и разрезанный на 4 части лук. Посолить, поперчить. Закрыть и тушить 25 мин. За 10 мин до окончания тушения поместить в скороварку в дуршлаге без ручки картофель или зелёную фасоль. Посолить. Довести блюдо до готовности.

ЛЕТНЕЕ ЖАРКОЕ (20 мин)

• 800 г лопатки или бока • 75 г сливочного масла • 1 кг помидоров • 250 г болгарского перца • 100 г лука • 20 г муки • 2 дольки чеснока • соль • перец •

В скороварке обжарить на масле мясо и нарезанный кружочками лук. Когда все подрумянится, посолить, посыпать мукой, влить немного воды. Помидоры помыть, обдать кипятком, затем тотчас очистить от кожуры. Вынуть семена из перца. Нарезать то и другое и положить на мясо. Добавить чеснок, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить мясо 20 мин.

ЖАРКОЕ ПО-ТУРЕНСКИ (30 мин)

• 800 г грудинки или лопатки • 75 г сливочного масла • 250 г лука • 1 стакан белого сухого вина • 1 кофейная ложка муки • соль • перец • пучок зелени •

Разрезать мясо на 8-10 частей. Мясо и лук, разрезанный на 4 части, подрумянить в скороварке на 50 г сливочного масла. Затем добавить вино, 1 / 2 стакана кипятка, зелень, соль, перец. Вскипятить в открытой кастрюле, после чего закрыть и тушить 30 мин. Вынуть мясо и положить на подогретое блюдо. Смешать вилкой оставшиеся 25 г масла с мукой. Вбить в соус от жаркого. Хорошо смешать. Кипятить несколько секунд. Полученной подливкой полить мясо.

ТЕЛЯЧЬИ НОЖКИ С ОЛИВКАМИ

• 4 ножки • 250 г зелёных сливок • 50 г сливочного масла • 1 ст. ложка муки • 50 г томатной пасты • 2 моркови • 1 луковица, в которую воткнуть 4 гвоздики • 1 лук-порей • пучок зелени • соль • перец •

Налить в скороварку 1 л воды. Положить ножки, лук, морковь, лук-порей, зелень, соль. Закрыть крышкой и варить 10 мин. Открыть и освободить ножки от костей. Бульон перелить в отдельную кастрюлю. В освобождённую скороварку положить муку и, помешивая, нагревать на медленном огне с маслом, добавить одну чашку бульона и томатную пасту. Положить мясо с ножек. Закрыть и варить 30 мин. Оливки положить в конце приготовления.

ТЕЛЯЧЬИ НОЖКИ ПОД СОУСОМ (45 мин)

• 4 телячьих ножки • 25 г сливочного масла • 1 морковь • 1 луковица • 3/4 литра воды • 1 ст. ложка муки • 50 г грибов • 1 яичный желток • 1 ст. ложка сметаны • 1 пучок зелени • резаная зелень петрушки • 5 зёрен чёрного перца • соль •

Погрузить ножки в кипящую воду на 5 мин. Вынуть и обдать холодной водой. Скороварку заполнить водой на 3/4 и поставить на огонь. Положить туда лук, морковь, зелень, перец, соль и варить 45 мин в закрытой кастрюле. Вынуть ножки и сохранить бульон. Отделить мясо от костей и положить на блюдо. Кастрюлю с бульоном поставить снова на огонь. Положить туда грибы, нарезанные ломтиками. Смешать масло с мукой и положить в бульон. Довести до кипения и кипятить 5 мин. Снять с огня. В момент подачи к столу взбить желток, сметану, сок лимона. Облить этим соусом кусочки мяса. Посыпать зеленью петрушки. Блюдо нужно подавать горячим.

ТЕЛЯЧЬЯ ГОЛОВА (40 мин)

• 1 / 2 головы • 1 / 2 языка • 1 луковица, в которую воткнуть 4 гвоздики 2 моркови • зелень • соль • перец • 1 стакан 6% уксуса •

Положить голову на несколько часов в воду, добавить 1 / 2 стакана уксуса. Почистить как следует и обвязать. Положить в скороварку. Залить водой. Вскипятить и варить несколько минут в открытой кастрюле. Откинуть на дуршлаг. Воду вылить. Голову снова поместить в скороварку, залить холодной водой до полного погружения. Добавить 1 / 2 стакана уксуса, лук, морковь, зелень, соль, перец. Закрыть. Варить 40 мин. Подавать горячей с майонезом.

ЖАРКОЕ С КРАСНЫМ МОЛОТЫМ ПЕРЦЕМ (15 мин)

• 800 г телятины • 50 г сливочного масла • 1 стакан белого сухого вина • 1 луковица • 1 долька чеснока • 1 кофейная ложка красного молотого перца • 1 ст. ложка томатной пасты • 1 ст. ложка муки • соль • перец • лавровый лист •

Сливочное масло растопить в скороварке, подрумянить в нём нарезанное кусочками мясо вместе с нарубленной луковицей. Посыпать мукой и перцем. Помешать деревянной ложкой. Обжарить в течение нескольких минут. Влить вино и 1/2 стакана воды. Положить лавровый лист, томатную пасту, чеснок, соль, перец. Закрыть и тушить 15 мин. Подать к мясу рис, сваренный по-креольски (см. далее).

ТЕЛЯЧЬЕ ИЛИ ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ (45 мин)

• 1сердце • 50 г сливочного масла • 2 луковицы • 1 морковь • 1/2 стакана сметаны (или 1 / 2 стакана сухого белого вина) • 1 / 2 стакана воды • зелень • 1 ломтик свиного сала • соль • перец. Для фарша: 125 г сосисок • 60 г свиного несолёного сала • зелень петрушки • соль • перец •

Пропустить через мясорубку сосиски, добавить нарубленную мелко зелень петрушки, посолить, поперчить. Сердце разрезать вверху. Вложить в него фарш. Обложить тонкими ломтиками сала и обвязать. Растопить в скороварке масло. На сильном огне как следует обжарить сердце со всех сторон. Нарезать кружочками лук и морковь, положить в скороварку, туда же поместить зелень, полить сметаной (или вином) и водой, посолить, поперчить. Закрыть и тушить 45 мин.

Перед подачей извлечь зелень, снять нитки и сало.

БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ

БЛАНКЕТ (25 мин)

• 800 г бараньей лопатки и рёбер • 50 г сливочного масла • морковь • 1 луковица, в которую воткнуть 2 гвоздики • 1 зубчик чеснока • 1 кг картофеля • 1 пучок зелени • 1 ст. ложка муки • 1 желток • соль • перец горошком и толчёный •

Вскипятить в скороварке 1 л воды с луковицей, зеленью, чесноком, солью и перцем горошком. Положить мясо, закрыть кастрюлю и варить содержимое 15 мин. Мясо вынуть. Отлить в большую чашку бульон. Освободить кастрюлю. Обжарить мясо в скороварке на сливочном масле, посыпать мукой, помешать. Полить остатками бульона. Положить картофель. Посолить, поперчить. Закрыть и тушить 10 мин. За это время приготовить соус: в чашку бульона вбить желток). Подавать мясо, полив соусом.

БАРАНЬЯ ЛОПАТКА ИЛИ МЯКОТЬ (35 мин)

• 1 кг баранины • 50 г сливочного масла • 3 ст. ложки муки • 3 ст. ложки уксуса • 3 ст. ложки растительного масла • 2 луковицы • 0, 5 стакана красного сухого вина • лавровый лист • петрушка • лимон • чеснок • гвоздика •

Приготовить маринад из 1 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложек растительного масла, вина, резаного лука, лаврового листа, петрушки, 3-4 кружков лимона, гвоздики, нескольких горошин перца, соли. Положить мясо в маринад на 24 часа.

В скороварке обжарить на 20 г сливочного масла мясо, вынутое из маринада. Облить его маринадом, вынув гвоздику. Закрыть и тушить 30 мин. Вынуть мясо, сохранить горячим. Процедить оставшуюся в кастрюле жидкость. Влить в кастрюлю, добавить 30 г сливочного масла, муку, разведённую в 0, 5 стакана воды, 2 ст. ложки уксуса, пучок зелени. Закрыть и варить 5 мин. Открыть, вынуть зелень, поперчить соус, налить в соусник и подавать с мясом.

ЖАРКОЕ ИЗ БАРАНИНЫ (40 мин)

• 800 г бараньих котлет • 250 г картофеля • 250 г моркови • 250 г репы (или брюквы) • 1 ветка сельдерея • 2 луковицы • 1 пучок зелени • 50 г сливочного масла • 1 ст. ложка муки • соль • перец •

Подрумянить в скороварке на масле мясо. Посыпать его мукой, помешать. Добавить немного воды, морковь, репу, нарезанный кружочками лук, пучок зелени, соль, перец. Закрыть и тушить 25 мин. За это время очистить картофель и разрезать на половинки. Открыть кастрюлю и положить в неё вместе с сельдереем. Закрыть снова и тушить 15 мин. Можно картофель предварительно подрумянить отдельно на сковородке.

БАРАНИНА ПО-ВЕНГЕРСКИ (20 мин)

• 1 кг баранины • 30 г сливочного масла • 2 луковицы • 1 ст. ложка м у к и • 1 десертная ложка томатной пасты • 1 зубчик чеснока • 1-2 ст. ложки сметаны • 1 кофейная ложка красного молотого перца • пучок зелени • соль • перец • перец чёрный • 250 г риса •

Нарезать мясо кубиками. Слегка обжарить его на масле вместе с нарезанным луком. Посыпать мукой, помешать. Добавить чеснок, томатную пасту, 1/4 стакана воды, зелень, соль, перец чёрный. Закрыть и тушить 20 мин. В обычной кастрюле вскипятить подсоленную воду, положить в неё хорошо промытый рис и варить 15-17 мин (либо 6 мин в скороварке). Вынуть мясо. Извлечь зелень. В оставшийся сок положить сметану. Кипятить 1 мин. Подавать с рисом.

РАГУ ПО-ИРЛАНДСКИ (45 мин)

• 1 кг баранины, нарезанной для рагу • 2 зубчика чеснока • 250 г лука • 1 кг картофеля • петрушка • соль • перец •

Очистить картофель и нарезать ломтиками. Нарубить лук, чеснок, петрушку. На дно кастрюли положить слой мяса, на него слой лука, на лук — слой картофеля, затем снова мясо, лук и картофель. Сверху положить чеснок и петрушку. Посолить, поперчить, сбрызнуть водой. Закрыть и тушить 45 мин.

ЖАРКОЕ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ (30 мин)

• 800 г баранины • 75 г сливочного масла • 2 луковицы • 0, 5 кофейной ложки красного перца • 75 г томатной пасты • соль •

Мелко нарезать лук и вместе с нарезанным мясом подрумянить его на масле в скороварке. Посыпать красным перцем, посолить. Закрыть и тушить 20 мин. Смешать томатную пасту с 0, 5 стакана воды, влить смесь в кастрюлю с мясом, закрыть снова и тушить ещё 10 мин. Подавать либо с рисом по-креольски (см. далее), либо с картофелем, помещённым вместе с томатным соусом в ту же скороварку.

БАРАНЬЯ НОГА ПО-АНГЛИЙСКИ (на каждые 400 г — 5 мин)

• 1 баранья нога • 250 г моркови • 250 г репы • 1 большая луковица, в которую воткнуть 2 гвоздики • 1 пучок зелени • 2 зубчика чеснока • соль • перец. Для соуса: 2 ст. ложки уксуса • 2 кофейные ложки нарезанного лука • 2 желтка • 100 г сливочного масла •

Скороварку наполовину заполнить водой. Положить овощи, соль, перец. Вскипятить. Погрузить в кипяток баранью ногу. Закрыть крышкой. Варить из расчёта 5 мин на 400 г мяса. Отставить кастрюлю, сбросить пар, открыть кастрюлю и вынуть ногу. Положить на блюдо, гарнировать овощами.

Во время варки приготовить соус: уксус вскипятить до резкого уменьшения в объёме, предварительно положив в него нарезанный лук. Остудить. Добавить в него 1 ст. ложку холодной воды и желтки. Поставить на слабый огонь и помешивать до образования пенистой массы. Снять с огня и, взбивая, добавить понемногу 100 г сливочного масла. Посолить, поперчить. Подать соус к бараньей ноге.

ЖАРКОЕ С ОВОЩАМИ (30 мин)

• 800 г баранины (лучше шейной части) • 50 г сливочного масла • 1 кг репы • 2 моркови • 100 г лука • 2 ст. ложки муки • пучок зелени • соль • перец •

Кусочки мяса хорошо обжарить в скороварке на масле со всех сторон вместе с разрезанной на 4 части луковицей. Посыпать мукой. Помешать. Влить немного воды (до 0, 5 стакана). Посолить, поперчить, добавить зелень. Закрыть и тушить 10 мин. Приготовить овощи, нарезав ломтиками. Добавить овощи к мясу, закрыть и тушить ещё 20 мин.

БАРАНИНА С ФАСОЛЬЮ (25 мин)

• 800 г баранины • 50 г сливочного масла • 500 г сухой фасоли • 2 ст. ложки муки • 3 луковицы • 1 зубчик чеснока • зелень • соль • перец • рубленая зелень петрушки •

Перебрать и промыть фасоль. Положить в скороварку и залить холодной водой так, чтобы она закрыла фасоль. Закрыть крышкой и варить 2 мин. Откинуть фасоль на дуршлаг и вымыть кастрюлю. Очистить лук. Растопить в скороварке масло и обжарить на нём мясо вместе с нарезанным луком. Посыпать мукой, помешать. Влить 3-4 стакана холодной воды. Положить зелень, чеснок, посолить, поперчить. Закрыть и варить 10 мин. Открыть, положить фасоль, закрыть снова и варить ещё 15 мин. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ

СОЛОНИНА (1 час 10 мин)

• 1 кг солёного окорока • 2 моркови • 2 шт. лука-порея • пучок зелени • 1 ветка сельдерея • 500 г сухой белой фасоли • 2 луковицы • 2 гвоздики • соль • перец • Для соуса: 50 г сливочного масла • 2 луковицы • 1 ст. ложка муки • 1 ст. ложка томатной пасты •

Намочить солонину на 24 часа в холодной воде. Поместить в скороварку, покрыть водой. Добавить морковь, лук-порей, зелень, сельдерей, очень немного соли, перец, гвоздику. Закрыть и варить 1 час. Замочить на несколько часов фасоль. Откинуть на дуршлаг. Вскипятить воду без соли в обычной кастрюле. Варить в ней фасоль 15 мин. Откинуть. Затем положить в скороварку вместе со свининой, закрыть и варить ещё 10 мин. Приготовить соус: подрумянить рубленый лук на сливочном масле, положить томатную пасту, 1 ст. ложку муки, добавить чашку жидкости, налитой из скороварки. Помешивать на слабом огне до загустения. Затем добавить фасоль из скороварки и тушить 5 мин. Подавать фасоль, посыпанный зеленью петрушки, положив сверху куски свинины.

СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ ПО-ФЛАМАНДСКИ (10 мин)

• 4 свиные котлеты • 50 г сливочного масла • 500 г картофеля • соль • перец •

Растопить 30 г сливочного масла в скороварке и подрумянить на нём котлеты. Нарезать на дольки очищенный картофель. Вынуть котлеты Положить картофель, затем сверху котлеты, посолить, поперчить. Добавить остатки масла. Закрыть и тушить 10 мин.

СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ НА РЁБРАХ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (8 мин)

• 4 свиные котлеты • 40 г сливочного масла • 2 луковицы • 3 ст. ложки томатной пасты • 4 ст. ложки сметаны • 1 зубчик чеснока • зелень • соль • перец •

В скороварке растопить масло и обжарить на нём котлеты вместе с разрезанным луком. Положить рубленый чеснок, зелень. Развести томатную пасту в 0, 5 стакана воды, посолить, поперчить, влить в кастрюлю. Закрыть. Тушить 8 мин. На подогретую тарелку положить котлеты. Удалить зелень. Поставить кастрюлю снова на огонь вместе с соусом, добавить сметану. Вскипятить соус, непрерывно помешивая, затем облить им котлеты.

СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ (14 мин)

• 4 свиные котлеты • 50 г сливочного масла • 8 картофелин • 4 зубчика чеснока • соль • перец •

Очистить и разрезать пополам картофель. Разогреть масло в скороварке и положить на дно картофель. На каждую половинку положить по полдольки чеснока, сверху положить свинину, посолить, поперчить. Закрыть и тушить 14 мин. Подавать, полив сверху соусом из кастрюли (чеснок из соуса удалить).

ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ (30 мин)

• 1 кг свиного филе • 50 г сливочного масла • 1 зубчик чеснока • 1 луковица • соль • перец •

Натереть свинину чесноком, посолить, поперчить. Растопить в скороварке 50 г сливочного масла и обжарить со всех сторон мясо куском на сильном огне. Положить разрезанный на 4 части лук. Закрыть и тушить 30 мин.

ЖАРКОЕ ПО-ШВЕДСКИ (40 мин)

• 1 кг свинины • 40 г сливочного масла • 12 шт. чернослива • 1 кг картофеля • пучок зелени • соль • перец •

Замочить на час в тёплой воде чернослив. Откинуть на дуршлаг. Вынуть косточки. Нашпиговать мясо черносливом. Растопить масло в скороварке и подрумянить на нём мясо со всех сторон. Влить 0, 5 стакана воды, положить зелень, соль, перец. Закрыть и тушить 30 мин. Очистить картофель, крупный нарезать на половинки, мелкий оставить целым. Открыть кастрюлю и положить в неё картофель. Тушить ещё 10 мин.

ЖАРКОЕ В МОЛОКЕ (30 мин)

• 1 кг свиной мякоти • 80 г сливочного масла • 0, 5 литра молока • 1 крупная луковица • 1 ст. ложка муки • 1 лавровый лист • соль • перец •

Растопить в скороварке 40 г масла и обжарить на нём мясо с разрезанной на 4 части луковицей. Когда мясо подрумянится со всех сторон, влить кипящее молоко. Посолить, поперчить, положить лавровый лист. Закрыть и тушить 30 мин. На медленном огне растопить в кастрюле 40 г масла с мукой, влить немного соуса из-под жаркого. Варить несколько минут. Выложить мясо и полить соусом.

ЖАРКОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (30 мин)

• 1 кг свинины (куском) • 50 г сливочного масла • 800 г картофеля • 10 маленьких луковиц • пучок зелени • рубленая зелень петрушки • соль • перец •

В скороварке обжарить на масле свинину со всех сторон. Положить крупно нарезанный картофель (а мелкий — целиком) и луковицу. Смешать и обжарить. Посолить, поперчить. Положить зелень. Закрыть и тушить 30 мин. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

ЖАРКОЕ С АПЕЛЬСИНАМИ (30 мин)

• 1 кг мякоти свинины • 3 апельсина • 50 г сливочного масла • 25 г сахарного песка • 40 г муки • соль • перец •

Очистить апельсины и нарезать цедру на тоненькие ломтики, которые варить 10 мин в 1 стакане кипятка. В скороварке подрумянить на масле свинину, посолить, поперчить. Закрыть и тушить 20 мин. Разделить апельсины на четвертинки и очистить от белой кожицы. Вынуть из кастрюли цедру, охладить отвар и смешать с мукой. Открыть скороварку, положить четвертинки апельсинов вокруг мяса, посыпать сахаром, полить смесью муки с отваром. Закрыть и тушить 10 мин. Выложить мясо, обложить апельсинами и облить соусом.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

РАГУ ИЗ ГУСЯ (30 мин)

• 800 г-1 кг гуся • 40 г сливочного масла • 1 ст. ложка муки • 1 стакан красного или белого сухого вина • 1 морковь • 1 луковица • 1 пучок зелени • соль • перец • рубленая петрушка •

Постараться тщательно обжарить гуся. Разделить на части, обжарить на масле со всех сторон вместе с луковицей, разрезанной на 4 части. Когда все подрумянится, посыпать мукой. Посолить, поперчить, сбрызнуть коньяком и поджечь гуся. Добавить вино, морковь и пучок зелени. Закрыть кастрюлю и тушить все 20 мин. Картофель, разрезанный пополам, посолить, поместить над мясом на решётку через 20 мин после начала тушения гуся и, закрыв снова кастрюлю, тушить рагу ещё 10 мин. Подавать, посыпав рубленой петрушкой.

УТКА ТУШЁНАЯ (15-18 мин)

• Утка весом 1,5-2 кг • 100 г копчёной грудинки • 40 г сливочного масла • 1 луковица • 1 морковь • 0, 5 стакана белого вина • соль • перец •

Подрумянить утку на масле на сковороде, положить в скороварку. Добавить нарезанную на кусочки грудинку и нарезанные кусочками лук и морковь. Обжаривать ещё 10-12 мин. Посолить, поперчить. Влить вино и вскипятить, не закрывая кастрюли. Добавить 0, 5 стакана воды. Закрыть кастрюлю и тушить утку 15-18 мин. За 5 мин до окончания тушения можно добавить зелёный горошек, морковь и репу.

УТКА С ОЛИВКАМИ (15-18 мин)

• Утка весом 1,5-2 кг • 200 г оливок • 50 г сливочного масла • 1 кофейная ложка муки • соль • перец •

Поместить оливки в холодную несолёную воду, вскипятить и откинуть на дуршлаг. Часть масла растопить в скороварке и подрумянить на нём утку. Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить утку 10 мин. Смешать муку и оставшееся масло. Открыть кастрюлю и положить в неё смесь и оливки. Снова закрыть и тушить ещё 5-8 мин.

КУРИЦА ПО-БАСКСКИ (36 мин)

• Курица весом 1,5 кг • 150 г сливочного масла • 1 кг свежих помидоров • 100 г лука • 250 г болгарского перца • 250 г риса • 2 зубчика чеснока • зелень петрушки • соль • перец •

Обдать помидоры кипящей водой и сразу же очистить от кожицы и порезать. Очистить перец от зёрен, крупно порезать. Нарезать лук. Растопить в скороварке 50 г сливочного масла и слегка обжарить на нём лук. Смешать с помидорами, перцем, нарезанным чесноком, солью. Закрыть кастрюлю и тушить овощи 15 мин. Выложить содержимое из кастрюли и вымыть её. Разрезать курицу на 6 частей. Подрумянить на 50 г сливочного масла, посолить, поперчить, закрыть кастрюлю и тушить курицу 15 мин. Затем выложить её, полить соусом и сохранить в горячем виде. В скороварку в оставшийся соус положить хорошо вымытый рис, добавить 50 г масла и несколько минут на слабом о г н е обжарить в открытой кастрюле. Влить воду (в 1,5 раза больше по объёму, чем риса). Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и варить рис 6 мин. Овощи положить на дно блюда, сверху поместить кусочки курицы, посыпав рубленой зеленью петрушки. Подавать с рисом.

КУРИЦА В СМЕТАНЕ (15 мин)

• Курица весом 1 кг • 30 г сливочного масла • 125 г сметаны • 2 яйца • соль • перец •

Разрезать курицу на 6 частей. Обжарить в скороварке на масле (но не подрумянивать), посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить курицу 15 мин. Открыть кастрюлю и оставить на слабом огне открытой. Хорошо взбить яйца и смешать со сметаной. Влить смесь сметаны с яйцами и непрерывно помешивать, не доводя до кипения, пока сметана не превратится в маслянистую массу. Выложить курицу и полить соусом.

КУРИЦА-ФАРСИ (18 мин)

• Курица весом 1 кг • 100 г сливочного масла • 50 г шпика • 1 большая луковица • 20 мелких луковиц • 50 г белого хлеба • 150 г сосисок (или сосисочного фарша) • 500 г картофеля • 0, 5 стакана коньяка • соль • перец • зелень петрушки •

Изрубить ливер (печень, сердце, лёгкие, желудок) вместе с петрушкой. Поджарить на 50 г сливочного масла большую мелконарезанную луковицу, добавить сосиски, накрошить мякоть хлеба, смесь из ливера, добавить коньяк, соль, перец. Потушить 10 мин. Поместить фарш внутрь курицы. Зашить. Подрумянить курицу на 50 г сливочного масла с кусочками шпика и маленькими луковицами. Положить нарезанный картофель. Смешать, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить содержимое 8 мин.

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА (25 мин)

• Курица весом 1 кг • 200 г чёрствой булки • 200 г вареного окорока • 1 зубчик чеснока • рубленая петрушка • 2 яйца • 1 маленький кочан капусты • 2 моркови • 2 репы • 2 картофелины • 1 веточка сельдерея • 1 луковица, в которую воткнуть 2 гвоздики • соль • перец •

Тонко нарезанный ливер (печень, сердце, желудок) и окорок. Истолочь булку. Нарезать петрушку и чеснок. Смешать все вместе с рублеными яйцами. Посолить, поперчить. Нафаршировать этой смесью курицу. Зашить. В скороварке вскипятить подсоленную воду вместе с овощами и варить курицу 25 мин. Подавать на блюде, обложив овощами.

Фарш предварительно вынуть и разложить по тарелкам отдельно.

РАГУ ИЗ ИНДЕЙКИ (25 мин)

• Кусок индейки весом 1 кг • 300 г сливочного масла • 250 г моркови • 250 г репы • 400 г картофеля • 1 луковица • 0, 5 стакана коньячного ликёра • 1 зубчик чеснока • пучок зелени • петрушка • соль • перец •

Очистить морковь, репу, лук. Порезать их кружочками. Разделанную на кусочки индейку хорошо обжарить на масле со всех сторон и выложить из кастрюли. Положить на их место овощи. Когда они хорошо обжарятся, положить индейку, влить ликёр и поджечь. Влить 2 стакана воды, положить чеснок, зелень, перец, соль. Закрыть кастрюлю и варить содержимое 10 мин. Открыть, положить очищенный и нарезанный картофель. Закрыть и доваривать ещё 10-15 мин. Выложить на блюдо, посыпать петрушкой.

БЛЮДА ИЗ ДИЧИ

РАГУ ИЗ КРОЛИКА ПО-ИСПАНСКИ (20 мин)

• Кролик весом 1000-1200 г • 80 г сливочного масла • 1 стакан белого сухого вина (или сметаны) • 1 ст. ложка муки • 1 кг помидоров • 2 шт. болгарского перца • 250 г риса • 1 пучок зелени • резаная зелень петрушки • 1 луковица • 1 зубчик чеснока • соль • перец •

Помидоры обдать кипятком и сразу же очистить от кожицы, разрезать на 4 части. Отжать сок из помидоров в отдельную посуду. Растопить на сковородке масло, положить в него нарезанный чеснок, оставшиеся части помидоров, перец, очищенный от зёрен и нарезанный, зелень. Посолить, поперчить. Обжарить все на сильном огне. Кусочки кролика хорошо обжарить в скороварке на 50 г масла, посыпать мукой, добавить разрезанный на 4 части лук. Жарить некоторое время вместе, посолить, поперчить, влить вино или сметану, добавить обжаренные овощи. Закрыть кастрюлю и тушить кролика 20 мин.

Хорошо вымыть рис (пока вода не станет прозрачной), погрузить его на 3 мин в кипящую сильно солёную воду. Откинуть на дуршлаг и положить в обычную кастрюлю, покрыв листом бумаги и тарелкой. Рис дойдёт на собственном пару. За 5 мин до подачи блюда на стол добавить в рис помидоры и потушить вместе. Готовое блюдо полить соусом от кролика и посыпать зеленью петрушки.

РАГУ ИЗ КРОЛИКА (15 мин)

• Кролик весом 1 кг • 50 г сливочного масла • петрушка • 1 луковица, в которую воткнуть 1 гвоздику • соль • перец • (Если есть — чабрец) • Для соуса: 40 г сливочного масла • 30 г муки • 1 желток • 1 лимон • сметана •

Кролика разделать на куски и слегка обжарить на масле в скороварке. Налить воду, чтобы она покрывала мясо, добавить зелень, петрушку, лук, чабрец, посолить, поперчить. Поместить на решётку сверху очищенный картофель. Закрыть кастрюлю и варить кролика 15 мин.

Приготовить соус: поджарить на 40 г масла 30 г муки, смешать с 0, 5 л полученного бульона, посолить, поперчить. Вскипятить. Снять с огня и смешать с желтком, сметаной и мякотью лимона. Подавать кролика, полив соусом.

ЗАЯЦ В ГОРЧИЦЕ (45 мин)

• 1200 г зайца • заячья печень • 4 луковицы • 1 ломоть белого хлеба • 6 горчичных ложек горчицы • 150 г сливочного масла • 100 г сметаны • 2 желтка • соль • перец • лавровый лист •

Смочить хлеб в молоке. В части сливочного масла обжарить лук и печень. Порубить все вместе и нафаршировать этой смесью зайца, смешав предварительно фарш с желтками. Посолить, поперчить. Зашить зайца. Смазать горчицей. Обжарить хорошо в масле, положить в скороварку, добавить лавровый лист и тушить 45 мин. Подавать со сметаной.

ЖАРКОЕ ИЗ КАБАНА (30 мин)

• 1 кг нарезанной кабаньей лопатки • 30 г сливочного масла • 1 ст. ложка муки • 1 кофейная ложка томатной пасты • 2 свежих помидора • соль • перец • Для маринада: 0, 5 литра белого или красного сухого вина • 0, 5 стакана подсолнечного масла • 1 морковь • 1 луковица, нарезанная на кружки • 3 зубчика чеснока • зелень • перец •

Мясо положить на 2 дня в маринад. Затем отжать и обжарить в скороварке на сливочном масле на большом огне. Посыпать мукой, хорошо помешивая, добавить часть маринада, томатную пасту, очищенные от кожицы и нарезанные томаты, соль, перец. Вскипятить, добавить 1 / 4 литра горячей воды. Закрыть и тушить 30 мин (если кабан старый, то 40-50 мин). Подавать можно с картофелем.

КУРОПАТКА С КАПУСТОЙ (30 мин)

• 2 куропатки • 1 кг капусты • 200 г чесночной (чайной) колбасы • 15 г копчёной грудинки • 50 г сливочного масла • 2 моркови • 2 луковицы, в которые воткнуть 2 гвоздики • зелень • соль • перец •

Разрезать кочан на части, удалив кочерыжку и толстые ребра, и положить на 2 мин в кипящую солёную воду. Затем промыть холодной водой, дать хорошо стечь на дуршлаге. Куропаток подрумянить на сковородке на масле, посолить, поперчить. В скороварку положить нарезанные капусту и морковь, 2 луковицы, зелень. Влить 0, 5 чашки кипятка, посолить, поперчить. Довести до кипения. Положить обжаренные кусочки куропатки, нарезанные колбасу и грудинку. Закрыть кастрюлю и тушить содержимое 30 мин.

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА И ГАРНИРЫ

МОРКОВЬ В СМЕТАНЕ (10-15 мин)

• 1 кг моркови • 30 г сливочного масла • 1 луковица • 1 зубчик чеснока • 1 кофейная ложка муки • 1 ст. ложка сметаны • соль • перец • гвоздика •

Очищенную морковь нарезать на кубики. Нарезать крупно луковицу и обжарить её слегка в кастрюле с маслом (не подрумянивать). Добавить морковь, чеснок, гвоздику, соль, перец, посыпать мукой. Помешать. Закрыть кастрюлю и тушить 10 мин (если морковь зимняя, то 15 мин). Снять кастрюлю с огня и держать закрытой ещё 5 мин. При подаче к столу добавить сметану. Это блюдо можно подавать самостоятельно как гарнир.

ХОЛОДНАЯ МОРКОВЬ (20 мин)

• 500 г моркови • 60 г сливочного масла • 0, 5 стакана воды • 1 ст. ложка сахара • 0, 5 кофейной ложки соли • перец •

Почистить и помыть морковь. Молодую морковь оставить целиком, старую порезать кусочками. Положить в скороварку. Покрыть водой, добавить масло, соль, перец, сахар. Закрыть кастрюлю и тушить морковь 20 мин. Охлаждённую морковь подать как гарнир к мясу.

КОРЕНЬ СЕЛЬДЕРЕЯ (10 мин)

Очистить корень сельдерея и нарезать кружочками. Положить в скороварку, слегка покрыть холодной водой. Посолить. Закрыть кастрюлю и варить сельдерей 10 мин. Приготовить соус: 1 ст. ложку муки поджарить до розового цвета в 40 г сливочного масла, затем влить 0, 5 стакана молока, помешивая, довести смесь до кипения, затем посолить, поперчить и варить 10 мин. При подаче на стол добавить к сельдерею кусочек сливочного масла и полить соусом. Можно также выложить сельдерей на сковородку, посыпать тёртым швейцарским сыром, добавить кусочек сливочного масла и на 5 мин поставить в духовку. При подаче на стол полить соусом.

ПЮРЕ ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ (10 мин)

• 700 г корня сельдерея • 200 г картофеля • 50 г сливочного масла • 50 г тёртого сыра • соль • перец •

Очистить сельдерей и картофель. Картофель нарезать на четвертинки. Овощи варить в скороварке в солёной воде в течение 10 мин. Откинуть на дуршлаг. Растереть в пюре. Посолить и поперчить по вкусу. Затем положить масло и посыпать сыром. Можно поместить на несколько минут в горячую духовку до образования мягкой корочки. Нарезать тонкими ломтиками хлеб и обжарить на сковороде. Подавать пюре вместе с гренками.

ОТВАРНАЯ КАПУСТА (10 мин)

• По этому рецепту можно готовить любую капусту: белокочанную, красную, брюссельскую •

Вскипятить в скороварке воду. Положить в кипяток нарезанную квадратиками капусту. Закрыть кастрюлю и варить капусту 5 мин. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Снова налить в скороварку холодной воды и положить в неё капусту. Посолить. Вскипятить и варить ещё 5 мин. Снова откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Затем положить под пресс, потом переложить в сковородку, посыпать тёртым сыром, добавить сливочное масло и поставить на несколько минут в горячую духовку. Можно потушить с мясным соком, добавив немного чеснока.

КРАСНАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ (25 мин)

• 1 кочан красной капусты весом 1 кг • 30 г сливочного масла • 200 г свежего свиного сала • 250 г яблок • 3-4 луковицы • 0, 5 стакана белого сухого вина • 0, 5 стакана воды • соль • перец •

Вскипятить воду в скороварке. Из кочана извлечь кочерыжку и срезать толстые ребра. Кочан нарезать соломкой. В кипящую воду положить капусту и сало. Как только вода снова закипит, откинуть все на дуршлаг. Нарезать сало, лук и яблоки на кусочки. Освободить кастрюлю, разогреть её, положить масло, сало, лук. Слегка подрумянить их и добавить капусту, яблоки, вино, соль, перец. Закрыть и тушить 25 мин.

ТУШЁНАЯ КАПУСТА (50 мин)

• Кочан капусты весом 1 кг • 100 г копчёной грудинки • 1 морковь 1 луковица • 1 маленький стакан воды • соль • перец • пучок зелени •

Очистить кочан от верхних листьев. Вскипятить в скороварке воду и опустить в неё кочан. Закрыть. Варить 5 мин. Откинуть капусту на дуршлаг. В пустую скороварку положить на дно нарезанные грудинку, морковь, лук, капусту и зелень. Посолить, поперчить, полить водой. Закрыть и тушить 45 мин.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА (5 мин)

В кипящую в скороварке воду опустить кочанчики брюссельской капусты. Закрыть и варить 2 мин. Открыть кастрюлю и откинуть капусту на дуршлаг. Снова вскипятить воду в скороварке и снова опустить туда же капусту. Закрыть и варить ещё 3 мин, затем откинуть и остудить. Для соуса на сковородке растопить сливочное масло, посолить, поперчить, посыпать толчёным чесноком. Подавать капусту, полив горячим соусом и сметаной.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПАРОВАЯ (4 мин)

• 1 кг цветной капусты • 2 стакана воды • соль •

Разделить капусту на соцветия. Помыть и положить в дуршлаг без ручки. Налить в скороварку воды и положить туда корку хлеба для устранения запаха капусты. Воду посолить и вскипятить. Вставить на подставку дуршлаг с капустой так, чтобы она не касалась воды. Закрыть кастрюлю и варить капусту ещё 4 мин. Охладить и открыть кастрюлю. Можно поджарить капусту на сковородке, часто переворачивая. Поперчить или посыпать рубленой зеленью петрушки.

ТЫКВА ПО-МОНАКСКИ (5 мин)

• 1 кг тыквы • 50 г сливочного масла • соль • перец •

Нарезать тыкву на квадраты по 2 кв. см. Заполнить скороварку на 1 / 3 водой, вскипятить её и посолить. Положить тыкву. Закрыть и варить 5 мин. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Растопить в скороварке масло и обжарить в нём тыкву, осторожно переворачивая ножом или ложкой.

ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ (10 мин)

• 1 кг тыквы • 250 г картофеля • 50 г сливочного масла • 2 яйца • 2 стакана молока • соль • перец •

Очистить тыкву и картофель. Нарезать на кусочки. Положить в скороварку и залить молоком. Посолить, поперчить и варить 10 мин. Растереть овощи в пюре. Смешать с маслом и двумя взбитыми яйцами.

ШПИНАТ В СОКЕ (20 мин)

• 2 кг шпината • 50 г сливочного масла • 1 ст. ложка муки • 2 зубчика чеснока • 2 стакана мясного бульона • соль • перец •

Вымыть шпинат. Обварить его кипятком и откинуть на дуршлаг. Положить под пресс, чтобы максимально отжать воду. В скороварке растопить сливочное масло, всыпать муку, смешать, добавить бульон, помешать, положить шпинат и нарубленный чеснок, посолить, поперчить. Закрыть и тушить 20 мин.

ФАСОЛЬ (молодая — 8 мин, сухая — 45 мин)

• 500 г сухой или молодой фасоли • 1 луковица, в которую воткнуть 2 гвоздики • 1 букетик зелени • 1 зубчик чеснока • соль •

Вымыть и положить в скороварку фасоль. Покрыть холодной несолёной водой. Закрыть и варить 5 мин. Откинуть на дуршлаг. Положить фасоль снова в кастрюлю и залить кипятком, посолить, добавить лук, чеснок, зелень. Закрыть и варить ещё 40 мин (или 3 мин, если фасоль молодая).

ЗЕЛЁНАЯ ФАСОЛЬ НА ПАРУ (10 мин)

Налить в скороварку 2-3 стакана подсоленной холодной воды. Фасоль очистить и поместить в дуршлаг без ручки на предварительно поставленную на дно скороварки решётку. Закрыть и варить 10 мин.

ЗЕЛЁНАЯ ФАСОЛЬ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ (10 мин)

• 1 кг фасоли • 500 г помидоров • 80 г сливочного масла • 1 луковица • 1 зубчик чеснока • пучок зелени • рубленая зелень петрушки • соль • перец •

От стручков фасоли отделить нить, связывающую половинки стручков. Очистить от кожицы помидоры и нарезать. Порубить чеснок и лук. Быстро обжарить в скороварке на 50 г сливочного масла помидоры и лук, затем добавить фасоль, зелень, чеснок, закрыть кастрюлю и тушить ещё 10 мин. При подаче посыпать зеленью петрушки и добавить остальное масло.

ГОРОХ ПО-КАТАЛОНСКИ (1 час 15 мин)

• 250 г сухого гороха • 40 г сливочного масла • 100 г копчёной грудинки • 2 ст. ложки томатной пасты • 1-2 зубчика чеснока • соль • перец •

Накануне замочить горох в воде комнатной температуры. Перед варкой откинуть на дуршлаг. Затем положить в скороварку вместе с чесноком. Залить подсоленной водой. Закрыть и варить 45 мин. Открыть кастрюлю и положить нарезанную грудинку, томатную пасту, сливочное масло, соль, перец. Закрыть и варить ещё 30 мин.

ГОРОШЕК ПО-КРЕСТЬЯНСКИ (10 мин)

• 2 кг горошка (зрелого, освобождённого от стручков) • 4 моркови • 10 мелких луковиц • 1 ст. ложка муки • 1 кофейная ложка сахара • 50 г сливочного масла • ветка петрушки • соль • перец •

Растопить в скороварке сливочное масло, положить в него горошек, морковь, нарезанную на кусочки, лук. Посолить, поперчить, перемешать с мукой и сахаром. Положить петрушку, покрыть водой. Вскипятить. Кастрюлю закрыть и варить горошек 10 мин.

СВЕЖИЙ ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК ПО-ПАРИЖСКИ (12-15 мин)

• 2 кг горошка • 30 г сливочного масла • 2 моркови • 1 луковица, в которую воткнуть гвоздику • 1 резаная луковица • 1 зубчик чеснока • петрушка • соль • перец •

В скороварке растопить масло, положить луковицу с гвоздикой, нарезанную ломтиками луковицу, нарезанную кружками морковь, горошек, чеснок и ветку петрушки. Посолить, поперчить, помешать. Как только горошек изменит цвет, закрыть кастрюлю. Тушить 12-15 мин.

КАРТОФЕЛЬ В МУНДИРЕ (10-12 мин)

Картофель хорошо вымыть и положить в подсоленную воду. Закрыть и варить 10-12 мин (в зависимости от величины клубней).

КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ (10 мин)

• 1 кг картофеля • 60 г сливочного масла • 125 г сметаны •

Картофель очистить и нарезать на 4 части. Сварить в течение 8 минут на пару (на решётке) в скороварке. Очистить кастрюлю. Растопить масло в скороварке, выложить в неё из решётки картофель, слегка посолить, влить сметану. Снова закрыть и тушить ещё 2 мин.

КАРТОФЕЛЬ С САЛОМ (10 мин)

• 1 кг картофеля • 100 г шпика • 50 г сливочного масла • 2 луковицы • 20 г муки • рубленая зелень петрушки • соль • перец •

Нарезать сало на мелкие кусочки. Очистить лук. Обжарить лук на сале в скороварке, добавив масло. Очистить и помыть картофель. Нарезать на четвертинки. Положить в скороварку вместе с луком и салом. Посолить, поперчить. Посыпать мукой, помешать. Влить 1 стакан воды или мясного бульона. Закрыть кастрюлю и варить картофель 10 мин. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

КАРТОФЕЛЬ С ПОМИДОРАМИ (15 мин)

• 1 кг картофеля • 50 г сливочного масла • 300 г помидоров • 3 болгарских перца • 100 г лука • пучок зелени • соль • перец • чеснок •

Ошпарить помидоры кипятком и сразу же очистить от кожицы. Очистить от зёрен перец. Очистить лук и картофель. Нарезать все овощи большими кусками. В скороварке растопить масло, положить овощи, зелень, чеснок, соль, перец. Закрыть и тушить все 15 мин.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ (15 мин)

• 1 кг картофеля • 50 г сливочного масла • 250 г сосисок • зелень петрушки • соль • перец •

Очистить картофелины и вынуть из них середину. Снять кожу с сосисок и нафаршировать ими картофелины. Растопить в скороварке масло и подрумянить на нём картофель. Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить картофель 15 мин. Подавать, посыпав зеленью петрушки, или с холодной морковью.

ПОМИДОРЫ ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ (5 мин)

• 4 зрелых помидора • 4 зубчика чеснока • петрушка • 50 г сливочного масла • соль • перец • 1 кофейная ложка толчёных сухарей •

Порубить зелень петрушки и чеснок. Растопить в скороварке масло и положить в него разрезанные пополам помидоры разрезом вниз. Жарить 1 мин, затем перевернуть, посыпав чесноком, сухарями и петрушкой каждую половину. Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить помидоры 5 мин.

ЛУК-ПОРЕЙ С ВЕТЧИНОЙ (8 + 15 мин)

• 800 г лука-порея • 60 г сливочного масла • 4 ломтика ветчины • 75 г тёртого сыра • 40 г м у к и • 1 / 2 литра молока • соль • перец •

Разделить листья порея и хорошо промыть под краном. Затем связать в пучок. В скороварке вскипятить подсоленную воду (1/2 кастрюли). Положить в неё пучок порея. Закрыть и варить 8 мин. Затем распустить пучок. Сложить каждую луковицу вдвое. Обвалять в тёртом сыре и обернуть ломтиками ветчины. Уложить на сковородку, смазанную сливочным маслом, и залить соусом. Соус приготовить предварительно следующим образом: обжарить муку с маслом на сковороде до золотистого оттенка, влить 1/2 л молока, довести до кипения, посолить, поперчить и варить 10 мин. Составить с огня, вбить в соус 1 желток и добавить остатки сыра. Залитый соусом порей поставить в горячую духовку на 15 мин.

РИС (6-7 мин)

Прежде чем готовить рис, его необходимо промыть в нескольких водах, хорошо протирая между ладонями, чтобы удалить лишний крахмал. Отварной рис можно приготовить двумя способами:

1-й способ. На чашку риса берут 1,5 чашки воды и варят ровно 7 минут, после чего кастрюлю сразу открывают.

2-й способ (рис по-креольски). Его варят в гораздо большем по сравнению с объёмом риса количестве подсоленной кипящей воды, поместив предварительно в дуршлаг, поставленный на решётку. Варят 6 мин и быстро откидывают, чтобы он был рассыпчатым.

Рис — прекрасный гарнир к мясу, овощам, курице и рыбе, из него также можно приготовить салат.

РИС В МОЛОКЕ (10 мин)

• 250 г риса • 1 / 2 литра молока • немного ванилина • 100 г сахарного песку • 1 яйцо • 1 щепотка соли •

Хорошенько промыть рис. Положить его в скороварку и покрыть водой. Вскипятить. Как только вода впитается, добавить молоко, ванилин, соль. Закрыть кастрюлю и варить рис 10 мин. Снять с огня, открыть кастрюлю и вбить в рис яйцо, всыпать сахар. Перемешать, перед подачей остудить.

ЛЕТНИЙ САЛАТ (6 мин)

• 250 г риса • 1 литр воды или бульона • 1 ст. ложка крепкой горчицы • 1 ст. ложка уксуса • 3 ст. ложки подсолнечного (или оливкового, или кукурузного) масла • 2 помидора • 2 сваренных вкрутую яйца • 1 луковица • рубленая зелень петрушки • соль • перец •

Сварить в скороварке рис по-креольски. Остудить. Приготовить соус из смеси горчицы, уксуса, растительного масла, соли, перца. В приготовленный соус положить рис. Выложить в салатник горкой. Порубить лук, зелень. Порезать помидоры и яйца кружками, гарнировать ими рис. Посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ПО-АРГЕНТИНСКИ (15 мин)

• 2 сваренных вкрутую яйца • 250 г молодой моркови • 250 г зелёной фасоли • 250 г зелёного горошка • 250 г картофеля • соль • 1 банка майонеза •

Положить овощи в дуршлаг, нарезав предварительно морковь и картофель. В скороварку налить воды слоем 2 см. Посолить. Поставить в воду дуршлаг (без ручки) с овощами. Вскипятить воду. Закрыть кастрюлю и варить овощи 15 мин. Подавать, смешав с майонезом. Сверху положить нарезанные яйца.